

Kürbis-Smoothie mit Birne und Möhren



Thermomix

Vitaminkick in der dunklen Jahreszeit

Besonders in der dunklen Jahreszeit sind Vitamine wichtig, um das Immunsystem in Schach zu halten. Daher starten wir oft schon morgens mit einem frischen Smoothie in den Tag. Meine fast Dreijährige ist momentan ein ausgesprochener Gemüsemuffel, aber bunte Drinks, die nett angerichtet sind trinkt sie im Null Komma Nix leer.

Sehr beliebt ist zur Zeit eine Mischung aus mildem Kürbis, saftigen Möhren und süßen Birnen. Diese Gemüse-Obst-Mischung hat eine wunderbar orangene Farbe, die schon beim Anblick gute Laune macht.

• Zutaten für 4 große Smoothies

- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g Möhren
- 300 g Birnen
- ca. 500 ml kaltes Wasser

Ich bereite meine Smoothies immer mit dem Thermomix zu, denn durch seine Power kann ich das Obst und Gemüse roh verwenden - dadurch bleiben mehr Vitamine erhalten. Alternativ könnt ihr den Birnen-Kürbis-Smoothie mit Möhren aber auch mit einem Pürierstab oder [Smoothiemaker*](#) zubereiten. Dann empfehle ich euch aber den Kürbis und die Möhren bissfest vorzukochen.

Birnen-Kürbis-Smoothie mit Möhren zubereiten

Wascht eure Birnen und entfernt das Kerngehäuse und nach Belieben auch die Schale. Ebenso schält ihr die Möhren. Den Hokkaido-Kürbis könnt ihr mit Schale verwenden, aber ihr solltet ihn richtig gut waschen. Schneidet die Möhren und den Kürbis dann in kleine Würfel.

So wird's mit dem Thermomix gemacht

Wenn ihr den Thermomix nutzt, gebt ihr nun alles in den Mixtopf und püriert die Obst-Gemüse-Mischung 20 Sekunden lang auf Stufe 9. Dann gebt ihr das Wasser dazu und rührt den Smoothie weitere 30 Sekunden auf Stufe 10 schaumig. Wenn euch die Konsistenz dann gefällt, ist euer Smoothie fertig – alternativ gebt ihr noch etwas mehr Wasser dazu.

So geht's auf herkömmliche Weise

Gib die Möhren- und Kürbiswürfel in einen kleinen Kochtopf und bedecke sie schwach mit Wasser. Dann kochst du sie bei geschlossenem Deckel und geringer Hitzezufuhr bissfest. Mit Hilfe eines Pürierstabes mixt du das Gemüse klein und lässt es dann abkühlen. Füge anschließend das Wasser und die Birne dazu und mixe alles zu einem schaumigen Smoothie. Gut gekühlt schmeckt er uns am besten.

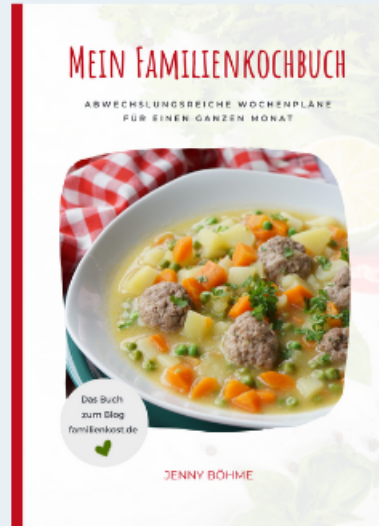
Variationsmöglichkeiten

Wenn ihr möchtet, könnt ihr den süßen Kürbis-Smoothie auch noch nach Belieben „würzen“: eine Prise Zimt, ein Schuss Zitronensaft, Orangeschale oder etwas Vanille- oder Lebkuchenpulver bieten sich dafür bestens an.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Birnen-Kürbis-Smoothie to go

Mein Rezept für den Smoothie mit Birne und Kürbis ergibt ungefähr 4 große Portionen. Diese könnt ihr aber auch sehr gut für unterwegs mitnehmen. Meine Kids sind immer ganz begeistert, wenn ich sie ihnen als Quetschie mit in den Kindergarten oder die Schule gebe.

Vor Kurzem haben wir die wiederwendbaren Quetschbeutel von [Happy Squeezy*](#) zum Testen bekommen, die ich euch an dieser Stelle gern weiterempfehle. Sie sind super stabil und lassen sich kinderleicht befüllen und reinigen. Außerdem könnt ihr den Smoothie auch abgefüllt einfrieren und so für stressigere Zeiten gesunde Vitamindrinks vorbereiten.